



# 一週間の給食を写真で紹介します

6月22日 (月)	6月23日 (火)	6月24日 (水)
		
<p>麦ご飯 肉団子の甘酢あん ブロッコリーのソテー チキンヌードルスープ 牛乳</p> <p style="text-align: right;">&lt;808kcal&gt;</p>	<p>人参ご飯 中華麺 ひじき焼売 ゴーヤチャンプルー ソーキそば シークワサーゼリー 牛乳</p> <p style="text-align: right;">&lt;862kcal&gt;</p>	<p>麦ご飯 鶏肉のねぎ味噌マヨ焼き じゃが芋の金平 ぎょうざ 小松菜のすまし汁 牛乳</p> <p style="text-align: right;">&lt;793kcal&gt;</p>
<p>ブロッコリーはβ-カロテンとビタミンCが豊富で、含有量はキャベツの4倍といわれています。また、茹でるよりも、炒めたりレンジで加熱することでビタミン類の損失を抑えられることができます。</p>	<p>6月23日は、沖縄県が制定している沖縄慰霊の日です。沖縄戦などの戦没者を追悼する日と定められています。</p> 	<p>じゃが芋は16世紀にスペイン人が南米に持ち帰り、世界中に広まったといわれています。</p> 
6月25日 (木)	6月26日 (金)	
 <p>麦ご飯 家常豆腐 ひじきの手作りふりかけ だぶ 牛乳</p> <p style="text-align: right;">&lt;800kcal&gt;</p>	<p>弁当の日</p> 	
<p>家常豆腐（ジャージャン豆腐）は「家庭でいつも食べる」という意味があります。麻婆豆腐とは違い、厚揚げを使うため、麻婆豆腐とは違った味と食感を楽しむことができます。</p>		



# 一週間の給食を写真で紹介します

6月29日（月）

6月30日（火）



麦ご飯  
 さばのホイル焼き  
 いんげんのピリ辛炒め  
 千草焼き  
 若芽の味噌汁  
 牛乳

<766kcal>

麦ご飯  
 とり天  
 ごぼうの旨煮  
 豆腐の味噌汁  
 牛乳

<830kcal>

鯖はコレステロールや中性脂肪を減少させる効果が期待できるDHAや、血液をサラサラにする働きが期待できるEPAが含まれています。

◆大分の郷土料理 とり天◆  
 大分県中部の郷土料理。下味をつけた鶏肉に衣をつけて揚げます。大分名産のカボスをかけて食べるとより美味しいです。



## 食中毒予防の3原則

### 1. 菌をつけない

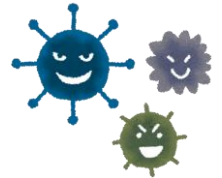
- ◆手を正しく洗う。
- ◆包丁・まな板は、生の肉や魚を切るものと、そのまま食べるものを使い分ける。

### 2. 菌を増やさない

- ◆料理は早めに食べる。
- ◆すぐに食べない場合は、冷蔵庫や冷凍庫で保存する。

### 3. 菌をやっつける

- ◆食品の中心まで十分に火を通す。



6月は国が定める「食育月間」です。自分自身の食習慣を見直すとともに、地域に伝わる食文化や、食を取り巻く現状等に目を向け、健全な食生活を実践するために何ができるかを考える機会にしましょう。